

Power Yoga: Berghaltung

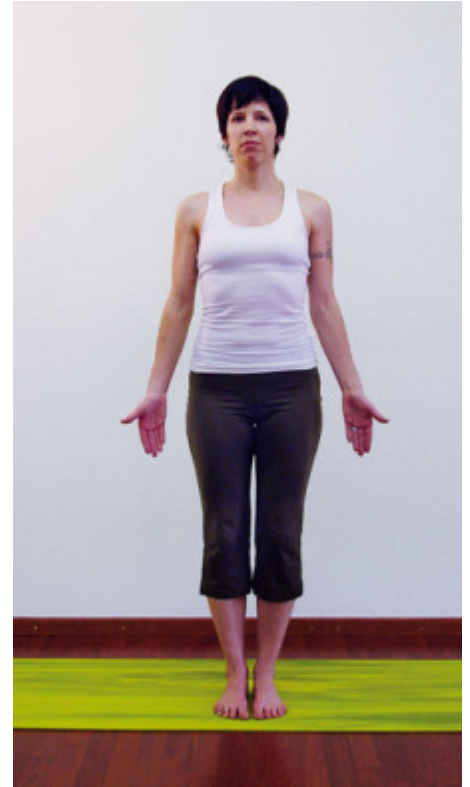
In dieser Power-Yoga-Übung geht es um die Haltungsschulung. Dabei wird auf eine optimale Ausrichtung im aufrechten Stand geachtet. Dadurch wird die Körperwahrnehmung gefördert.

In der Berghaltung (sanskrit. Tadasana oder Samasthiti) sind die Aussenkanten der Füße parallel ausgerichtet, die grossen Zehen berühren sich, die Fersen sind etwa 2 cm auseinander.

Das Gewicht ruht auf der Ferse und den Grundgelenken der grössten und kleinsten Zehe.

Die Beine sind gestreckt, die Kniescheiben etwas hochgezogen, die Oberschenkel leicht nach innen rotiert, die Innenschenkel drücken in der Vorstellung einen kleinen Ball zusammen.

Die Krone des Kopfes strebt Richtung Decke, das Steissbein Richtung Boden. Der Kopf balanciert auf der Wirbelsäule, die Schulterblätter liegen entspannt auf dem Brustkorb.



Quelle: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO